



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

juni 2020



**Zo blijf je met je handen van je gezicht af**



**De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers**



**Het medicijnkastje; de do's en don'ts**

**Virussen,  
bacteriën,  
parasieten  
en schimmels**



# Zo blijf je met je handen van je gezicht af

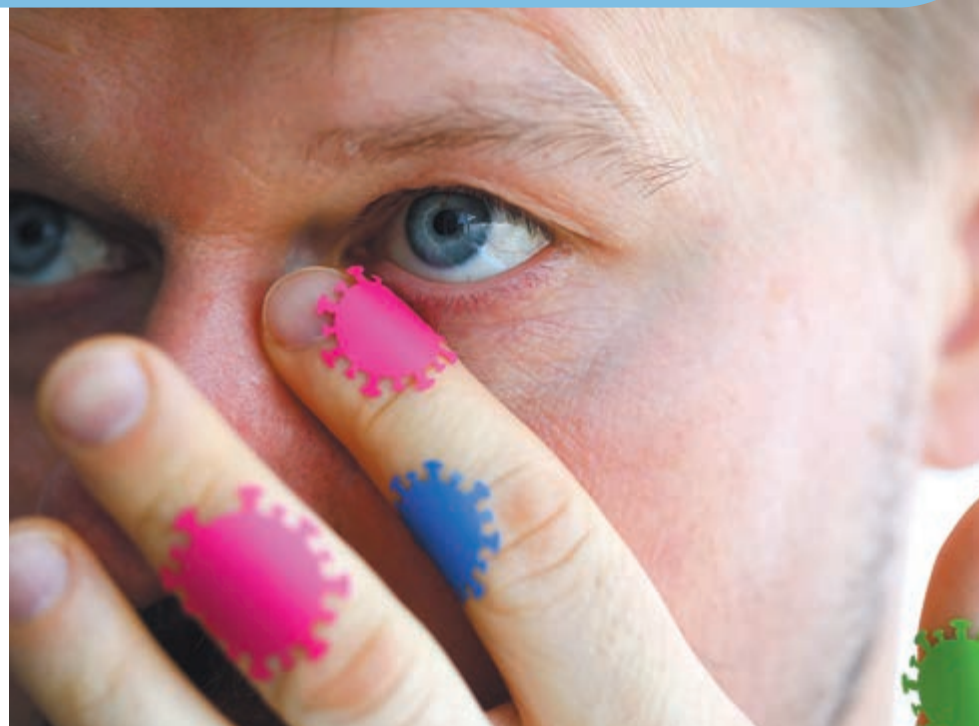
Door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) worden diverse adviezen gegeven met betrekking tot het coronavirus. Besmetting kan onder meer worden voorkomen door niet steeds met je handen aan je gezicht te zitten. Maar vaak zijn we ons er niet of nauwelijks van bewust dat we voortdurend ons gezicht aanraken. Uit een Australische studie blijkt dat we het meer dan twintig keer per uur doen. Die conclusie werd getrokken uit een analyse van videobeelden, gemaakt van studenten tijdens een college op een universiteit.

Wanneer je handen in contact gekomen zijn met een persoon die besmet is met een virus, bestaat de kans dat het virus via dat handcontact is overgedragen. Zolang het alleen aan je handen zit, is er nog niet zo veel aan de hand. Door je handen regelmatig goed te wassen, kun je het virus verwijderen en geef je het virus geen kans om zich verder te verspreiden. Maar kom je met een hand, waarop zich het virus bevindt, in contact met je gezicht, dan wordt het een ander verhaal. In dat geval kan het virus via je ogen, neus of mond je slijmvliezen bereiken en als dat gebeurt, is het hek van de dam. Het virus infiltreert dan je lichaam, waardoor je dus zelf formeel besmet bent geraakt, met alle vervelende gevolgen van dien.

Maar waarom zitten we dan zo vaak aan ons gezicht? Op de eerste plaats omdat we bijvoorbeeld last hebben van jeuk. Het is een hele kunst om niet te krabben als we het ergens voelen jeuken, maar het kan

vaak wel. Door je gedachten te verzetten, de prikkel compleet te negeren en iets anders te gaan doen, ben je vaak wel in staat om het krabben achterwege te laten. Mensen die zich hebben verdiept in mindfulness zullen hier waarschijnlijk minder moeite mee hebben. Het is een kwestie van negeren, maar dat blijft voor veel mensen erg lastig. Een handige truc is het om altijd een papieren zakdoekje, tissue of stuk keukenpapier bij de hand te hebben. Door daarmee te krabben, maakt de hand geen contact met het gezicht en kan een eventueel aanwezig virus dus niet worden overgebracht.

Er zijn overigens nog meer verklaringen voor het feit dat we zo vaak ons gezicht aanraken. Niet alleen omdat het ergens kriebelt, maar ook omdat we bijvoorbeeld even vlug iets willen controleren. Vooral wanneer er sprake is van een wondje of oneffenheid. Je wilt dan vaak gewoon even voelen of alles nog in orde is. Wetenschappers hebben ontdekt dat de mens, door het aanraken van zijn eigen gezicht, in staat is om bepaalde emoties te reguleren. Daarbij viel op dat het vaak de linkerhand is, die we naar ons gezicht brengen als we een bepaalde spanning of emotie ervaren. Dit zou te maken hebben met de werking van onze hersenen. Het gebied in de hersenen waarmee we onze handen aansturen, ligt vlakbij het gebied waarmee we ons gezicht aansturen.



Overigens zijn er mensen die nog veel vaker dan gemiddeld hun gezicht, of in bredere zin hun huid in het algemeen, willen aanraken. Men spreekt dan wel van 'skin picking disorder' en om dit te voorkomen kun je een aantal eenvoudige trucjes toepassen. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen spiegels in het zicht staan of hangen. Wanneer je spiegels afdekt, voorkom je dat je steeds naar je eigen huid gaat kijken. Want zodra je kijkt, bestaat de kans dat je iets ziet en toch weer overgaat tot aanraking. Schrijf op zelfklevende memoblaadjes dat je niet aan je huid mag zitten en plak ze op een aantal prominente plaatsen in huis, zodat je er steeds mee geconfronteerd wordt. Zo kun je in feite jezelf programmeren om anders te handelen. Het heeft vooral te maken met bewustwording.

(Bron: [www.lijfungezondheid.nl](http://www.lijfungezondheid.nl))

## Helemaal happy met je lijf de zomer in? Het kan

### Hoe werkt het?

Middels behandelingen met een zeer revolutionair apparaat verlies je vet en worden je spieren getraind. Hoe snel je resultaat hebt, heb je zelf in de hand. Als je naast de behandelingen op je voeding let, gaat het razendsnel. Wil je niet veel aanpassen? Dan duurt het wat langer.

### Waarom zou je voor Easyslim.nu kiezen?

Het unieke van deze methode is dus dat jij het tempo van afslanken bepaalt. Je krijgt voedingschema's die bij jou passen (we maken ze samen) en je dus vol kunt houden. De resultaten worden wekelijks geëvalueerd, waardoor we altijd snel kunnen bijsturen. Tevens worden er eigen producten verkocht die het afslanken nog meer bevorderen en gemakkelijker maken.

Dit alles in een zeer laagdrempelige sfeer: geen wijzende vingertjes, geen afkeurende blikken. Jij bent én blijft baas over jouw lichaam.

### Intake en proefbehandeling

Er vindt altijd eerst een oriënterend gesprek plaats, waarbij wij kijken of jouw doel haalbaar is, hoeveel behandelingen daarvoor nodig zijn en in welk tempo je dat wilt doen. Hierna vindt de daadwerkelijke behandeling met het apparaat plaats. Je ligt ongeveer 40 minuten op de behandelafel, onderwijl kun je bijvoorbeeld een boekje lezen. De meeste mensen ervaren het als ontspannend en het is 100% veilig. Er wordt ook aangetoond dat het werkt, middels een meting op diverse plaatsen. Ben je niet minimaal 4 centimeter kwijt? Dan is de proefbehandeling gratis.

Zien wat wij voor u kunnen betekenen?

Via [www.easyslim.nu](http://www.easyslim.nu) kunt u een afspraak maken voor een intake en proefbehandeling. Nu van € 89,- voor € 49,-. Geldig t/m 7 juli 2020. Graag verwelkomen wij u in één van onze studio's. [Easyslim.nu](mailto:Easyslim.nu) Haarlem/Santpoort-zuid, 06 40908992, [haarlem@easyslim.nu](mailto:haarlem@easyslim.nu)



## Hoorwinkel biedt inruilpremie op gehoorapparaat



**Regio** - Familiebedrijf HoorCare biedt slechthorende Nederlanders een inruilkorting op hun gehoorapparaat, ook als dat bij een andere winkel is gekocht. De hoorwinkels in Heemskerk en Santpoort-Noord willen slechthorenden hiermee helpen een zo goed mogelijk resultaat te bereiken. Bij inlevering van een gehoorapparaat van maximaal vijf jaar oud ontvangt de drager een inruilpremie bij de aanschaf van een nieuw geavanceerd hoortoestel. „Tijdens de uitbraak van het COVID-19-virus is geconstateerd dat er behoefte is aan betere resultaten voor hoortoestel-dragers”, aldus StAr-audicien A. van Els. „Wanneer iemand nog niet tevreden is, hoeft er nu niet tot vijf jaar gewacht te worden op een vergoeding.” Alle ingeleverde hoortoestellen krijgen een tweede leven. Ze worden gedoneerd aan de Starkey Hearing Foundation, die helpt in derde wereldgebieden. Neem voor meer informatie contact op [0251 234167 / [inruil@hoorcare.nl](mailto:inruil@hoorcare.nl)].

# De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers

Voor veel mensen gaan de dertiger jaren gepaard met grote veranderingen. Zo ga je wellicht trouwen, krijg je kinderen of maak je een grote carrière switch. Ook je huid maakt een grote verandering door. Dit komt door verschillende factoren, zoals minder slaap (door kleine kinderen) en stress maar ook hormonale veranderingen. Vergeleken met je 20's wordt de huid minder flexibel en slapper. Dit is dus een uitstekende tijd om je huidverzorgingsroutine eens onder de loep te nemen en indien nodig bij te sturen.



## Goed om te weten:

Consulten in de praktijk BSR Kennemerland worden vergoed door diverse zorgverzekeraars. Laura Sinnema is aangesloten bij de beroepsvereniging VBAG, RBCZ en BSRAN (Body Stress Release Associatie Nederland).

BSR Kennemerland bestaat 10 jaar!



## Het belang van een Spanningsvrij lichaam

Het klinkt wellicht gemakkelijk: een spanningsvrij lichaam, maar hoe dan? Veel mensen hebben de afgelopen periode 'stress' ervaren.

- Angst om ziek te worden,
- Angst om je baan te verliezen,
- Angst voor de toekomst.

“

Het is dus belangrijk dat een lichaam weer de ruimte krijgt om spanning los te laten

Angst zorgt voor activatie van ons stress systeem. Tijdens een stressvolle periode beschermt ons lichaam ons tegen beschadigingen dit doet hij door o.a. het aanspanning van spieren. Het lichaam is zo ontworpen dat zodra de stressvolle periode voorbij is de diepere spierspanningslagen weer zelfstandig loslaten. Helaas is dit systeem van zelfherstel bij chronische stress niet optimaal beschikbaar en zorgt dus voor het vast zetten van spierspanning, of te wel je hebt Body Stress. Het lichaam is niet meer in staat om spierspanning zelfstandig los te laten. Dit zorgt voor veel fysieke maar ook mentale ongemakken.

Het is dus belangrijk dat een lichaam weer de ruimte krijgt om spanning los te laten. Een spanningsvrij lichaam is een lichaam dat voor de volle 100% gebruik kan maken van zijn herstelcapaciteit.

Binnen mijn praktijk ben ik gespecialiseerd in twee technieken die het lichaam ondersteunen in het loslaten van Body Stress/Spierspanning.

### Body Stress Release

Body Stress Release (BSR) is een zachte maar effectieve techniek die het lichaam helpt om

### BSR Kennemerland

Heussensstraat 2A, 2023 JR Haarlem  
06-17407274 • info@bsrkennemerland.nl  
www.bsrkennemerland.nl

de vastgezette spierspanning los te laten. BSR is een behandeltechniek waarbij we kijken naar de gehele mens. De voorgeschiedenis is zo belangrijk als de klachten. De release bestaat uit het geven van kleine, lichte pulsen met de vingers, op de juiste plaats in de juiste richting. Het lichaam kan hierdoor de spanning weer laag voor laag loslaten en herstellen.

[www.bsrkennemerland.nl](http://www.bsrkennemerland.nl)

### TRE – Tension release Exercises

TRE is een eenvoudige techniek waarbij we 6 simpele fysieke oefeningen gebruiken om het trillen van het lichaam uit te nodigen om zo het lichaam te helpen ontspannen. Deze trillingen, ook wel neurogenic tremors of neuro-genetische trillingen genoemd, beginnen diepe langdurige spanningen in het lichaam los te maken. Als de spanning overall wordt vrijgemaakt in het lichaam, registreren de hersenen een daling van pijnsignalen en produceren zij nieuwe hormonen voor ontspanning en welbehagen.

[www.tre-haarlem.nl](http://www.tre-haarlem.nl)

### Tekenen van Body Stress:

- vermoeidheid • pijnklachten of tintelingen in rug, nek, schouders of ledematen • hernia, spit, ischias
- onrustige benen • hoofdpijn, migraine, duizeligheid of oorsuizing • blaasproblemen • darmklachten
- menstruatie-, zwangerschaps- of overgangsklachten
- vaginisme • brandend maagzuur • slaapproblemen
- concentratieproblemen • huilbaby • groei pijnen bij kinderen • problemen met zindelijk worden ondersteunend bij onder andere AD(H)D

### Reiniging van de huid

Kies voor een milde en verzorgende cleanser die je huid hydrateert. Jouw skincare routine begint altijd met een schone huid. Het valt aan te raden om te kiezen voor een product dat geen parfum of parabenen bevat. Deze zijn namelijk geschikt voor ieder huidtype, ook de erg gevoelige huid. Door je huid goed te verzorgen kun je ook met minder make-up de deur uit want je hebt al van jezelf een frisse look.

### Ga een toner gebruiken

Veel mensen slaan een toner over tijdens de huidverzorging. Zeker vanaf je 30ste is dit een echte must, want door hormonen en zonneshade is de huid vaak niet meer zo egaal als dat deze was. Een toner biedt de uitkomst, want deze zorgt ervoor dat je huis er egaal en fris uit komt te zien en hydrateert en kalmeert tegelijkertijd. Vergeet deze dus niet te gebruiken.

### Dode huidcellen verwijderen

Door de huid te exfoliëren verwijder je dode huidcellen, waardoor je huid soepel en gezond blijft. Met een product dat verstevigende en vochtinbrengende ingrediënten bevat kom je weer dicht in de buurt van de zachte en blozende appelwangetjes van vroeger. Je huid gaat hierdoor stralen en heeft een heldere uitstraling.

### Extra vitamine C

In je dertiger jaren worden de schade van zon en pigmentatie zichtbaar op je huid. Vitamine C gaat vroegtijdige huidveroudering door blootstelling aan UV-straling en zonlicht tegen. Je kunt voedingsmiddelen eten die rijk zijn aan deze belangrijke vitamine, een voedingssupplement gebruiken of kiezen voor een serum met vitamine C. Het voordeel van een serum is dat deze direct tot diep in de huid trekt en een grote hydraterende werking heeft, waardoor je snel het resultaat ziet.

### Retinol

Retinol is een wondermiddel voor de huid van dertigers. Het verhoogt de celvernieuwing van de huid en het collageen. Dit neemt vanaf je 30ste af, waardoor je huid wel een extra steuntje in de rug kan gebruiken. Breng retinol pas 's avonds aan omdat zonlicht de werking kan verminderen. Smeer niet alleen je gezicht in maar ook je hals en decolleté voor een stralende en jeugdige teint.

### Aandacht voor de ogen

De ogen kunnen na je 30ste wel wat extra liefde gebruiken, iets wat je misschien al is opgevallen na een avondje flink stappen. De huid rondom de ogen is namelijk erg dun waardoor het sneller vocht verliest en je krijgt sneller last van wallen en donkere kringen. Ook ontstaan de eerste kraaienpootjes en lijntjes op deze leeftijd. Met een hydraterende oogcrème houd je de huid soepel en zacht en verminder je fijne lijntjes, rimpels en wallen onder de ogen. (Bron: [www.lijffengezondheid.nl](http://www.lijffengezondheid.nl))



# Virussen, bacteriën, parasieten en schimmels

Het coronavirus heeft de wereld bewust gemaakt van het feit dat de mens in feite een heel kwetsbaar wezen is. We wanen ons sterk, maar kunnen in relatief korte tijd ten onder gaan aan minuscule kleine ziekteverwekkers. En daarvan zijn er nogal wat bekend. Vrijwel iedereen die dit leest, heeft wel eens te maken gehad met een verkoudheid of lag op bed met griep. In beide gevallen ben je dan ten prooi gevallen aan een virus. Sommige mensen denken dat een virus een heel klein beestje is, maar dat is niet het geval. Een virus is geen organisme en heeft ook geen cellen. Het is een ziektekiem die een lichaamscel van een organisme (zoals de mens) nodig heeft om te kunnen overleven. Wanneer een virus achter blijft op een niet-levend object, zal het na verloop van tijd onschadelijk zijn. Daar gaat echter een aantal uren, soms zelfs dagen, overheen. Vandaar dat we dergelijke virussen alsnog kunnen oplopen wanneer we bijvoorbeeld een deurklink aanraken die eerder in contact is geweest met iemand die een virus bij zich draagt. Juist daarom wordt zo aangedrongen op een goede hygiëne.

Wanneer een virus zich eenmaal genesteld heeft in een lichaamscel, gebeuren er twee dingen. Die lichaamscel wordt als het ware gesloopt en het virus begint zich te vermenigvuldigen. Ons lichaam reageert daarop door antilichamen aan te maken en gaat zo de strijd aan om de indringer onschadelijk te maken. Hoe sterker je weerstand is, hoe beter dat proces verloopt. Met gezonde voeding en voldoende beweging stimuleer je het immuunsysteem en ben je beter bestand tegen virussen. Vandaar dat bij veel mensen het coronavirus slechts



## Lincherie — Santpoort —



### BORSTPROTHESES AANMETEN IN SANTPOORT-NOORD BIJ

LENGERIQUE LINGERIE & BADMODE / LINCHERIE SANTPOORT

Ruim 25 jaar ervaren Mamacare specialistes Gina Rademaker en Suzan Wempe staan graag voor u klaar.

Wij werken samen met alle merken op gebied van borstprothesen en hebben de nodige contracten met verzekeringsmaatschappijen. Omdat wij graag alle aandacht willen schenken aan u is het fijn als u van te voren even belt om een afspraak te maken.  
**Een afspraak maken is mogelijk van dinsdag t/m zaterdag.**

U bent van harte welkom en de koffie staat klaar, ook zonder afspraak.

Hartelijke groet,

Gina Rademaker | Mamacare specialiste, voorheen Lingerieland  
Suzan Wempe-Balm | Mamacare specialiste, voorheen Jolie  
Debby Thijssen-van Binsbergen | Eigenaresse Lingerie / Lincherie Santpoort

voor milde klachten zorgt. Zij hebben snel de juiste hoeveelheid antistoffen aangemaakt, waardoor het virus kansloos wordt en uiteindelijk wordt overwonnen. Mensen die echter al een zwakke gezondheid en/of een verminderd immuunsysteem hebben, kunnen flink in de problemen komen en er zelfs aan overlijden, zoals we helaas in de afgelopen tijd veel hebben gezien. Voor veel virussen geldt dat ons lichaam er immuun voor wordt wanneer de eerste aanval succesvol is afgeslagen. Er zijn dan voldoende antilichamen aanwezig om een eventuele nieuwe poging al bij voorbaat te blokkeren.

Bacteriën zijn, in tegenstelling tot virussen, wel zelfstandige organismen. Bovendien zijn ze ook lang niet altijd schadelijk voor de mens. In tegendeel, we kunnen zelfs niet zonder bepaalde bacteriën. In ons lichaam wonen miljoenen van die bacteriën en over het algemeen is dat prima. Er zijn bijvoorbeeld bacteriën die in onze darmen leven en zich daar voeden met het eten dat wij naar binnen werken. Vervolgens scheiden ze vitamines uit die wij goed kunnen gebruiken. Een prima samenwerking dus, waar zowel de mens als de bacterie van profiteert. Het kan echter ook mis gaan. Als de verkeerde bacteriën op de verkeerde plek belanden, kunnen we daar behoorlijk ziek van worden. Denk maar aan de veteranenziekte, die in de loop der jaren meerdere malen mensenlevens heeft geëist. Deze ziekte wordt veroorzaakt door de legionellabacterie. Dat is een bacterie die vaak is te vinden in stilstaand water. Om die reden wordt geadviseerd om, bij thuiskomst na een vakantie, eerst enkele minuten de kranen te laten lopen, om de leidingen goed te kunnen doorspoelen. Bacteriën zijn overigens groter dan virussen, je kunt ze met een gewone microscoop al waarnemen. Er zijn vier soorten; de kokken (bolvormig), de bacillen (staafvormig), de vibrio's (komvormig) en de spirillen (schroefvormig).

Dan hebben we ook nog de zogenoemde parasieten. De kleinsten daarvan zijn meestal groter dan de bacteriën, al heb je er nog steeds een microscoop voor nodig om ze te kunnen onderscheiden. Het zijn de zogenoemde protozoën. Maar ook een aantal kleine beestjes die we met het blote oog prima kunnen waarnemen, zoals allerlei soorten wormpjes, behoren tot de parasieten. En wat te denken van de vlooiën, luizen, mijten en andere ongewenste bezoekers? Zij vallen onder de geleedpotige parasieten en kunnen op hun beurt weer micro-organismen bij zich dragen die in ons lichaam veel schade kunnen aanrichten. En behalve de virussen, bacteriën en parasieten moeten we ook nog oppassen voor schimmels. Hinderlijk om te hebben (denk maar aan de voetschimmel) maar over het algemeen van minder grote impact, omdat ze in de meeste gevallen niet in staat zijn om infecties in ons lichaam te veroorzaken. Een bekende aandoening die door schimmels wordt veroorzaakt, is spruw.  
(Bron: [www.lijfgezondheid.nl](http://www.lijfgezondheid.nl))

Lingerie  
Lingerie & Badmode

Lingerie / Lincherie Santpoort  
Hoofdstraat 154  
2071 EM Santpoort noord

Tel : 023-5375822  
[www.lingerie.nl](http://www.lingerie.nl)  
[info@lingerie.nl](mailto:info@lingerie.nl)

UITERLIJK

## Lincherie Santpoort nu ook voor borstprothesen

Santpoort - Vrouwen uit de regio kunnen bij Lengerique, onderdeel van Lincherie Santpoort, lingerie en badmode specialist in de Hoofdstraat in Santpoort-Noord terecht voor het aanmeten van borstprothesen. Eigenaar Debby Thijsen: „Met deze nieuwe service willen wij onze klanten in een vertrouwde en smaakvolle omgeving van dienst zijn.“



*Vanaf heden is het mogelijk om borstprothesen aan te laten meten en aan te schaffen in een speciaal daartoe ingerichte af te sluiten kamer bij Lincherie in de Hoofdstraat in Santpoort. Aanmeten is mogelijk op afspraak van dinsdag tot en met zaterdag. Informeer gerust naar de mogelijkheden [foto: aangeleverd]*

Volgens Debby Thijsen zijn er de omgeving weinig mogelijkheden om borstprothesen in een vertrouwde en smaakvolle omgeving te laten aanmeten. „Dames hebben al een gevoel verleden achter de rug. Ik krijg veel reacties van bestaande klanten dat ze het niet prettig vinden om prothesen in een winkel te moeten laten aanmeten, waar hoofdzakelijk allerlei prothesen en medische hulpmiddelen te koop zijn.“ Met het aanbieden van deze nieuwe service gaat een lang gekoesterde wens in vervulling van Debby, Susan en Gina.

Zowel Susan, werkzaam geweest bij Jolie, als Gina, werkzaam geweest bij Lingerieland in Schalkwijk, hebben al jaren ervaring in het aanmeten van borstprothesen. De kennis, ervaring en benodigde SEMH certificaten zijn in huis om borstprothesen te mogen aanmeten. Gina: „Wij hebben een speciaal ingerichte, sfeervolle en af te sluiten kamer achterin onze winkel gecreëerd, waarin de vrouwen ongestoord alle vragen kunnen stellen en kunnen passen. Wij beschikken over diversiteit in merken, soorten en maten prothesen, die ze in deze veilige huiskameromgeving kunnen passen. De grote voorraad en korte levertijden zorgen ervoor dat de dames niet te lang hoeven te wachten om weer vol zelfvertrouwen het leven in te gaan.“

Debby luistert en kijkt trots naar Gina en Susan. Ze is onder de indruk van hun betrokkenheid. „Met deze dames verwacht ik dat we aan een grote vraag uit de regio kunnen voldoen.“ Voor aanvullende vragen kunt u langs komen in de winkel of bellen met Susan, Gina of Debby, 023-5375822. Of een mail sturen naar [info@lengerique.nl](mailto:info@lengerique.nl). Zie ook: [www.lengerique.nl](http://www.lengerique.nl).



## “Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

**Heeft u twijfels over uw gehoor? Wij zijn gespecialiseerd in het gehoor en verstaan. Familiebedrijf HoorCare helpt u al drie generaties lang kiezen voor de hoortoestelling die écht bij u past.**



Langskomen voor een hoortoestel kan best een uitdaging zijn, een grote stap die een hoop met zich meebrengt. Wij begrijpen uw situatie goed en helpen u tijdens een vrijblijvende kennismaking graag door het hele proces.

We nemen écht de tijd voor u, met ouderwetse service en nieuwste techniek. Vandaag de dag kan dat met oplaadbare of kleine nauwelijks zichtbare hoortoestellen zijn. Een eenvoudige variant of een hoortoestel dat u kunt bedienen met uw smartphone: het kan allemaal.

StAr- en Triage audicien Arthur van Els is van dinsdag tot en met vrijdag dagelijks voor u aanwezig om u te helpen met de optimale oplossing voor uw situatie. Van test tot hoortoestel, maatwerk oordoppen tot zwemdoepjes.

HoorCare zit aan de Hagelingerweg 45 in Santpoort-Noord.

Bel met 023 - 539 52 80 of stuur een e-mail: [santpoortnoord@hoorcare.nl](mailto:santpoortnoord@hoorcare.nl)

PSYCHE

## Klaagvrij leven

**Sandra Brandt is auteur van het boek 'Klaagvrije Maandag', waarin zij zeven sleutels voor een rijker leven uitlegt. In den lande geeft zij desgevraagd presentaties en workshops om haar verworven inzichten te delen. Voor deze editie van Lijf & Gezondheid werd in Bibliotheek IJmuiden in het kader van de Boekenweek 2020 een presentatie van Sandra bijgewoond.**

Sandra Brandt is zich in 'hoe rijker te leven' gaan verdiepen, toen zij zich in 2015 op de terugweg na een bezoek aan klagende mensen, een plotseling besef kreeg, dat zijzelf ook aan het klagen was. Klagen over het klagen: Sandra realiseerde zich ineens heel duidelijk, dat zij dus precies hetzelfde aan het doen was. Zij vroeg zich vervolgens af, wat er voor klagen in de plaats zou komen als ze er eens mee stopte. Ze bedacht om het eens uit te proberen en het één dag te gaan doen, een klaagvrije maandag. Via social media nodigde zij anderen uit, om hetzelfde te doen. Dit leidde tot een interview op de radio met Giel Beelen. En toen ontplofte de boel, want het leidde tot drie miljoen volgers op Facebook. Sandra vertelt met enthousiasme over haar ervaringen en inzichten. „Ik vroeg mij aanvankelijk af, wat er zou gebeuren, als ik stopte met klagen. Al snel bedacht ik, dat klagen ook in stilte kan, dus in je hoofd. Dan klaag je niet verbaal, maar het is er toch. Dus mijn onderzoeksvraag breidde zich uit naar 'Wat komt er voor klagen in de plaats, ook in gedachten, als ik wel oprecht wil blijven?' Het leverde mij een rijker leven op met veel nieuwe inzichten. Ik leef meer in een flow met bijzonder mooie mensen in mijn netwerk, het heeft tot zingeving geleid.“ Behalve dat Sandra een grote zelfontwikkeling heeft doorgemaakt, is zij nu ook de trotse auteur van het boek Klaagvrije Maandag. Ook leert zij in teamsessies om mensen op de werkvloer weer mét elkaar te laten praten in plaats van óver elkaar. „Er zijn voldoende alternatieven voor handen in plaats van klagen. Na één dag

niet meer klagen, wil je nooit meer anders! Je kunt je er in trainen en stress gaat ook tot het verleden behoren“, belooft een inderdaad stressvrije Sandra, die haar presentatie expres niet heeft voorbereid. „De inzichten blijven mij invallen. Zo ben ik tot mijn zeven sleutels naar een rijker leven zonder klagen gekomen. De eerste sleutel is, herken de mismatch tussen verwachting en realiteit. En de vijfde sleutel is het advies om het ongemak, wat ontstaat te doorstaan. Stop met sorry zeggen, wees eens stil aanwezig. Soms is er ook een fase van niet-weten nodig en hoef je niet te kiezen. De keuze komt vanzelf.“ Sandra vraagt alle aanwezigen na haar presentatie of zij hen een knuffel mag geven. En met een tweetal laatste adviezen - „voed je moed en experimenteer!“ - gaat zij over tot de verkoop van haar boek. Alle aanwezigen zijn nieuwsgierig gemaakt en kopen het boek voor de prijs van twintig euro.

Meer informatie?  
[www.sandrabrandt.nl](http://www.sandrabrandt.nl)  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com) zoekterm 'klaagvrij leven'

[Tekst en foto Arita Immerzeel]



Onder geïnteresseerden verloot de redactie een door de auteur gesigneerd exemplaar van Klaagvrije Maandag. Stuur een mail aan [redactie@lijfengezondheid.nl](mailto:redactie@lijfengezondheid.nl) vóór 1 augustus 2020.

# Het medicijnkastje; de do's en don'ts

Lang niet in elk Nederlands huishouden hangt een medicijnkastje. En als het er wel hangt, dan vaak op de verkeerde plek en met de verkeerde inhoud. Toch is het goed om eens stil te staan bij het nut van een medicijnkastje. Wanneer je ziek bent, is het fijn om de juiste middelen bij de hand te hebben. Zeker als iemand anders tijdelijk voor je zorgt, is het wel zo handig om diegene niet een speurtocht door het hele huis te hoeven laten maken, op zoek naar de zaken die voor wat verlichting kunnen zorgen.

Allereerst de plek voor het medicijnkastje. Voor het geval je denkt dat het in de badkamer hoort te hangen: fout! In vrijwel alle bijsluiters van medicijnen staat nadrukkelijk vermeld dat ze droog en bij kamertemperatuur moeten worden bewaard. De badkamer is veel te vochtig om aan die voorwaarden te kunnen voldoen. Beter hang je het bijvoorbeeld in de slaapkamer op. Zorg ervoor dat kinderen er niet bij kunnen komen, want medicijnen dienen te allen tijde buiten het bereik van kinderen te worden bewaard. Neem deze regel zeer serieus, het kan levensgevaarlijk zijn wanneer kinderen zonder begeleiding in aanraking komen met medicijnen. De slaapkamer is niet alleen qua temperatuur en luchtvochtigheid een geschikte plek voor een medicijnkastje, het is ook wel logisch om daar je medicijnen te bewaren. Immers, wanneer je ziek bent, ben je gebaat bij veel rust en dus is het verstandig om naar bed te gaan. Met het medicijnkastje in je slaapkamer hoef je dan in elk geval niet het halve huis door te lopen om er iets uit te halen.

Een doosje paracetamol vormt een prima basis voor de inhoud van het kastje. Heb je last van hoofdpijn, dan levert paracetamol meestal het antwoord. Het werkt pijnstillend en heeft verder meestal niet zo veel bijwerkingen. Bij griep of een zware verkoudheid kan het fijn zijn om paracetamol te slikken, zodat de verschijnselen wat worden afgeremd. Andere pijnstillers kun je natuurlijk ook gebruiken, maar probeer dat te vermijden waar mogelijk, omdat ze vaak meer bijwerkingen hebben en dan kan het middel in sommige gevallen erger zijn dan de kwaal. Voor (kleine) kinderen kun je beter een pijnstillertablet in de vorm van een zetpil op voorraad hebben. Natuurlijk hoort in het medicijnkastje ook een goede thermometer te liggen. Zo kun je vaststellen of je koorts hebt en bij aanhoudende koorts wordt aanbevolen om altijd een arts te raadplegen. Werkt de thermometer op batterijen? Vergeet dan niet om altijd reservebatterijen bij de hand te hebben en regelmatig de houdbaarheid daarvan te controleren. Je zult altijd zien dat de batterijen net op zijn wanneer je het ding nodig hebt, dus check geregeld even of alles nog voldoende aanwezig is.

Wanneer je zwaar verkouden bent en je neus zit dicht, kan een neusspray meestal uitkomst bieden. Respecteer de aanwijzingen op de bijsluiter en gebruik de spray niet langer dan nodig is, omdat dergelijke producten het slijmvlies kunnen aantasten. Wanneer de klachten na een week niet vanzelf verdwijnen,



is het beter om contact te zoeken met de huisarts. Naast de neusspray kun je bijvoorbeeld ook zuigtabletten in voorraad nemen die verlichtend werken bij keelpijn. Je kunt er ook een hoestdrankje bijzetten, maar realiseer je wel dat dergelijke drankjes alleen een verlichtende werking hebben. Het zijn dus geen geneesmiddelen. Heb je last van diarree? Over het algemeen gaat dat vanzelf weer over, als er geen onderliggende ziekte aan ten grondslag ligt. Het wordt meestal veroorzaakt door een verstoord eetpatroon, door gezond te eten en veel te drinken, komt het meestal weer goed. Toch kan het zinvol zijn om een flesje ORS op voorraad te hebben. Dat is een speciale oplossing, verkrijgbaar bij de apotheek, om het vochtgehalte in je lichaam op peil te houden en de mineralen weer aan te vullen.

Pleisters en verband horen eigenlijk ook in het medicijnkastje thuis. Los daarvan is het een goed idee om ook altijd een verbanddoos in huis te hebben. Daarmee heb je in één klap alles bij elkaar als ergens in huis iets mis gaat. Een verbanddoos, die je natuurlijk op een centrale plek in de woning plaatst, pak je zo mee naar een andere ruimte. Dat werkt beter dan eerst naar het medicijnkastje lopen en daaruit allerlei zaken los mee moeten nemen. En heb je kinderen thuis, dan is het verstandig om van alles wat je in het medicijnkastje bewaart ook een op kinderen afgestemde variant

aan te schaffen. Controleer de bijsluiters en bekijk per product of dat noodzakelijk is. Wen jezelf aan om ook elk jaar de inhoud van je medicijnkastje te inspecteren en de producten weg te halen waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken. Gooi dergelijke producten niet bij het afval weg, maar lever ze in bij een inleverpunt om het milieu te ontzien. En bewaar nooit antibiotica wanneer die is overgebleven. Dergelijke medicijnen zijn uitsluitend op recept verkrijgbaar en dat heeft natuurlijk een reden. Het is overigens niet de bedoeling dat ze overblijven, men dient altijd de voorgeschreven kuur helemaal af te maken. (Bron: [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl))



## Mail & Win: Gezond van kop tot teen

In dit boek geven 4 experts (Nienke Gottenbos, Ralph Moorman, Pascale Naessens, Juglen Zwaan) en 11 (medisch) specialisten hun tips en tricks om elk lichamelijk systeem gezond te houden. Zij leggen je stap voor stap uit hoe elk systeem precies werkt, welke aandoeningen vaak voorkomen en hoe je elk systeem zelf een handje kunt helpen door middel van voeding, beweging en leefstijl.

- Zo zit je lijf in elkaar - uitleg over alle 11 lichaamssystemen
- Heldere uitleg - over gezondheid en ziekte
- Lekker praktisch - adviezen, tips & tricks van 4 experts en 11 (medisch)specialisten
- Zelf aan de slag - voeding, beweging en leefstijl
- Smakelijke recepten - eet je lijf gezond!

### Meedoen?

Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in



## Mail & winactie

## Australian Gold®'s vernieuwde Botanical zonnen after-sun producten

We mogen twee sets weggeven met daarin de volgende artikelen:

- SPF 50 Face Medium tint
- SPF 30 Spray
- Aloe Freeze Spray
- Hemp Nation Sea Salt Sandelwood

### Meedoen?

Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in



## BEN JIJ AL KLAAR VOOR DE ZOMER?

Kom nu bij ons afslanken en profiteer van onze...

# kennismakingsactie!

### Actie!

Twijfel niet langer, kom in actie en maak vandaag nog een afspraak.

Intake incl. behandeling  
van € 89,- voor € 49,-

Geldig t/m 4 juli 2020

## 5 redenen om voor Easyslim.nu te kiezen

- 1) Verlies direct ca. 15 cm\*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van je huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Gratis recepten & voedingsschema op maat



na 3 maanden

\* Resultaten ter inzage conform privacywetgeving

## EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

## Al 5 jaar de succesformule voor afslanken

De landelijke afslankformule Easyslim.nu viert dit jaar haar 5-jarig bestaan. De Almeerse oprichter Karin Hut vertelt enthousiast hoe zij zelf in een klein kamertje, in Almere, begon. Inmiddels draaien er 6 apparaten, die dagelijks mensen slanker maken.

'Zelf was ik al jaren met mijn gewicht bezig. Dan weer zoveel kilo eraf die er vervolgens zo weer bij kwamen. Er was geen dieet of shake of ik had het geprobeerd, totdat ik 5 jaar geleden op dit apparaat stuitte. Ik was na 1 behandeling zichtbaar slanker en gedurende de reeks behandelingen vlogen de kilo's eraf. Ik besloot het apparaat te kopen en ontwikkelde een afslankformule waarbij we, naast de behandelingen met ons apparaat, ook voedingsadviezen geven. Mijn concept sloeg enorm aan. Het bedrijf werd een franchiseformule met inmiddels meer dan 45 vestigingen door het land.'

Inmiddels heeft Easyslim.nu duizenden klanten geholpen aan een slanker en strakker lijf. De klanten zijn zowel mannen als vrouwen die vaak al van alles gedaan hebben om af te vallen, maar zonder langdurig resultaat.

Bij Easyslim.nu is er geen sprake van het zogenaamde 'jojo-effect'. 'Dit komt doordat ons apparaat de spieren traint, waardoor de vetverbranding, ook in rust, stijgt. Ook wordt middels ultrasound vet uit de cel gehaald, dat op natuurlijke wijze het lichaam verlaat. Dit, in combinatie met een gezond voedingspatroon, geeft zeer snelle en blijvende resultaten. Het is heel mooi om te zien hoe blij we de mensen maken. Zij krijgen meer zelfvertrouwen, wat op alle fronten in hun leven doorwerkt. Mijn bedrijf verandert vele levens op een positieve manier. En juist dat is het succes, al 5 jaar lang', aldus Karin.

Jouw Easyslim.nu vestiging

Easyslim.nu Haarlem • haarlem@easyslim.nu  
Bel 06 - 409 089 92 of boek online via [www.easyslim.nu](http://www.easyslim.nu)

## Privé winkelen bij Heleen van Essen Borstprothese en Lingerieadvies



vrouwen borstsparend geopereerd. "Ook dan draagt de juiste lingerie bij aan een goed herstel", vertelt Heleen, "en mocht er toch een verschil tussen beide borsten zijn ontstaan, kan dit opgelost worden met een deelprothese, die vergoed wordt door de zorgverzekeraar."

Heleen heeft een uitgebreide, kleurrijke collectie lingerie en badkleding. De nieuwste aanwinst is de rode T-shirt beha van het merk Anita Care. "Omdat de kleur rood niet doorschijnt onder witte kleding, is deze beha een ideaal alternatief voor huidkleurige lingerie!", vertelt Heleen enthousiast. Voor iedereen die rood toch net iets te fel vindt, is er uiteraard ook voldoende keus in basiskleuren en mooie pastelinten.

Behalve dat de inloopochtenden op dit moment niet door kunnen gaan, is er door het coronavirus weinig veranderd bij Heleen. Omdat rust, privacy en aandacht hoog in het vaandel staan, werkte Heleen altijd al op afspraak en dat is nu gelukkig ook weer mogelijk. Of u nu liever alleen komt of met uw partner, vriendin, moeder of zus, bij Heleen staat de koffie klaar en is er voldoende tijd en ruimte om de collectie te passen. "Een soort privé winkelen dus!" Bij aankoop van badkleding krijgt u bovendien een zomerse strandtas cadeau.

Om een afspraak te maken kunt u bellen of mailen naar:

0251 679162 of 06 47582430

praktijk@heleenvanessen.nl

Willem de Rijkelaan 22, 1901 TT Castricum

Uiteraard wordt u ontvangen met in achtneming van alle coronamaatregelen conform de adviezen van het RIVM.

Kijk voor meer informatie op [www.heleenvanessen.nl](http://www.heleenvanessen.nl)



PSYCHE

## Zelfcompassie

**Castricum** - Langzamerhand stoffen we onszelf af en breken we uit de 'intelligente lockdown'. Tijd om te herstellen, te verwerken, en je weer te herinneren wie je bent. Een proces waar je gelukkig vaak vanzelf wel door heen komt. Misschien heb je nog last van je eigen nare belevingen die je achter je wilt laten: verbijstering, machteloosheid, angst, boosheid, wanhoop, verdriet, eenzaamheid, gemis.

We vinden het meestal onplezierig hoe ingewikkelde emoties voelen en weten ons soms geen raad met ongemak en kwetsbaarheid. We moeten vaak van onszelf sterk zijn en doorzetten. Helaas zul je merken dat je hier op de langere termijn in vastloopt, mentaal en fysiek. Het is daarom belangrijk dat je de gevoelens, die je liever niet wilt voelen, leert verdragen. Aanvaarden dat het is zoals het is. Rouwen over het verlies en het beeld dat je van jezelf had hoort daarbij. Stilstaan bij je eigen ongemak. Zelfcompassie betekent dat je op een liefdevolle manier, zonder oordeel, naar jezelf kunt kijken en jezelf kunt troosten. Vertrouw erop dat je daarna als een leuker en blijer mens jouw levenspad zult vervolgen. Professionele begeleiding helpt je sneller op weg en vergroot jouw emotionele flexibiliteit.

Irene Klein Link, Coach & Counselor. [www.kleinlink.nl](http://www.kleinlink.nl)

PERSOONLIJKE ONT-WIKKELING

## Wat wil jij wél?

Wil jij het anders, een probleem oplossen of je verder ontwikkelen? Soms lukt dit niet alleen. Maak nu een afspraak voor een eerste vrijblijvend én gratis gesprek en ervaar meteen meer grip!

→ [irene@kleinlink.nl](mailto:irene@kleinlink.nl)

PRAKTIJK KleinLinK

Oude Parklaan 111  
Castricum

[www.kleinlink.nl](http://www.kleinlink.nl)

- ✓ zingeving
- ✓ werkplezier
- ✓ zelfvertrouwen
- ✓ waardevolle relaties
- ✓ vrijheid in doen en laten

